

Metóda dobrého štartu

Pôvodne táto metóda slúžila k liečbe získaných porúch hybností, overovali ju už počas prvej svetovej vojny. Marta Bogdanowicz upravila metódu Le Bon Départ zo 40.-50. rokov 20. storočia a svoju vlastnú verziu rozvíjala v 70. rokoch. Nazvala ju Piosenki do rysowania czyli Metoda dobrego startu dla najmłodszych. Opiera sa o tvrdenie, že poruchy psychomotorického vývoja sa prejavujú v oneskorení rozvoja perцепčno - motorických funkcií, ktoré sa dajú pozorovať už v predškolskom veku napr. pri modelovaní, kresbe, pohybových cvičeniach.

Na Slovensku a v Českej republike túto metódu propaguje Swierkoszová a Stanová. Metóda dobrého štartu (MDŠ) je spracovaná do 25 lekcií, ktoré sú založené na ľudovej piesni. Rešpektuje individualitu dieťaťa a možnosti učiteľa. Spĺňa aj profylaktickú úlohu, osvedčuje sa ako úvodná etapa pred nácvikom čítania a písania. Využíva sa najmä u detí s odkladom školskej dochádzky, ale celkovo je určená pre deti od 5 do 11 rokov v MŠ, ZŠ i ŠZŠ.

V MŠ by sa deti mali stretávať 1-3x týždenne asi polhodinku. Optimálny je počet 40 hodín. Ak sa cvičenia ukazujú byť náročná, dá sa zastaviť, prípadne sa k nim vrátiť neskôr. Dobré je zapojiť aj rodičov. S MDŠ je možné pracovať individuálne, aj v skupinkách (4-8 detí). Deti predškolského veku bez problémov môže byť v jednej skupine 12 – 20. Jedinou podmienkou je, aby bol párný počet detí. Môže sa použiť ten istý pracovný zošit v predškolskom i školskom veku. V jednej lekcii sa nemusí spraviť celá strana PL, pesnička je niekedy rýchla a dieťa by sa mohlo neurotizovať. Pri práci s pracovným listom sa už neodporúča dávať hudbu. Každá lekcia má rovnakú štruktúru. Podkladom pre inšpiráciu, motiváciu je vždy pieseň, jej text a od neho sa odvíja ďalšia činnosť. V úvode sa deti vždy pozdravia. Tu sa dajú výborne využiť rôzne energizéry, hmatové vnímanie, posilniť jazykové kompetencie a komunikačné zručnosti a ide o celkové pohybové uvoľnenie tela.

Každá lekcia je rozpracovaná v metodike, ktorú aplikovala na české milieum a piesne Swierkoszová (1998). Zahŕňa v sebe počúvanie piesne, dialóg, hry so slovom, s textom, hru na rýmy. Pomáhajú aj tučne vytlačené slová, s ktorými sa dá voľne pracovať, rozprávať príbeh. V každej lekcii sú zahrnuté rôzne špecifické cvičenia. Na posilnenie rozvoja zrakovej a sluchovej perцепcie, pravolevej a priestorovej orientácie napr. pri piesni Pec nám spadla je možné vyhláskovať slovo p-e-c, s-p-a-d-l-a, p-o-s-t-a-v-í. Kde je tam písmeno, resp. hláska p? Ukáž v pracovnom liste veľkú – menšiu - najmenšiu pec. Ktorá je vpravo, vľavo? Potom nasleduje rozhovor o obrázku (o peci). Kde je schovaná mačka? Ktorá pec sa najrýchlejšie postaví? Prečo? V pohybových cvičeniach je dostatok priestoru k uvoľneniu, relaxácii, fantázii. Deti pohybom imitujú dej piesne - chôdza po špičkách (vysoká pec, veľká), v podrepe (menšia pec), kývanie do strany (pec sa kymáca), v závere si sadnú na zem, resp. padnú.

Pohybovoakustické cvičenia (čiže pieseň - pohyb) sa realizujú pomocou vankúšikov, vreciek (napr. s rozmermi 45 cm a 10 cm) pre pravú i ľavú ruku. Deti do vrecúšok udierajú najskôr bez hudobného sprievodu a potom s hudbou, piesňou do taktu s jedným prstom, dvomi, tromi, dľaňou, päťou, chrbtom ruky, lakťom, atď. Pritom sa výrazne uvoľňuje napätie, stres, strach z neúspechu.

Potom nasleduje najťažšia časť lekcie – cvičenia opticko - pohybovo - akustické. Pohyb, ktorý zachytáva grafický vzor, je podmaľovaný hudbou a je predkreslený v pracovnom zošite. Od dieťaťa sa vyžaduje, aby grafický vzor kopirovalo, postupne prechádzalo k stále menším tvarom, od ľavej strany listu k pravej, aby jeho pohyby boli precíznejšie a koordinovanejšie. Keď si dieťa postupne začína pieseň hmkať, pospevovať, alebo rovno spievať a kreslí pri tom predpísaný grafický vzor, dosiahol sa cieľ, dieťa je naštartované, má z činnosti radosť. Ide teda o zložku zrkovú (rozlišovanie grafických vzorov), pohybovú (v rytme piesne napodobovanie gest, ktoré ilustrujú grafické znaky) a sluchovú zložku (súčasne spievaná pesnička). Sústavu grafických vzorov tvoria čiary (zvislé, vodorovné, šikmé, lomené), ale aj

geometrické tvary (kruh, štvorec) a tvary napodobňujúce prvky písma. Napriek tomu, že Swierkoszová (1998) propaguje novú, upravenú verziu, väčšina autorov uvádza ešte stále staršiu verziu, kde nie sú uvedené napr. variácie na e, j (napr. Maličká som, húsky pasiem). V závere lekcie napokon nasleduje hodnotenie, sebahodnotenie, sebapoznávanie. Deti doplnia podľa vyspelosti vetu Dnes som dokázal, že... Potešilo ma, ako... Rovnako hodnotia aj druhých – Myslím si, že sa ti dnes podarilo... Bolo mi s tebou dobre. Postupne dokážu popísať chyby, zhodnotiť svoju prácu, vytvára sa ich sebakontrola. Dôležité je vždy ich pochváliť. U detí s poruchami vývoja sa upravujú nepravidelne sa rozvíjajúce funkcie. U detí s normálnou psychomotorickou úrovňou sa zas aktivizujú. V rámci rehabilitácie a profylaxie sa napravujú nepravidelne sa rozvíjajúce funkcie a aktivizuje ich rozvoj, je to teda metóda rehabilitačná a zároveň stimulujúca psychomotorický rozvoj, psychomotorickú rehabilitáciu. Lekcie je možné dopĺňať aj relaxačnými cvičeniami.

Prínosom je ucelená a do detailov prepracovaná metodika. Rešpektuje postup od ľahších piesní a cvikov až po útvary spevácky a najmä graficky pomerne náročné. Metodika je zatiaľ v češtine. Pesničky tiež, ale dajú sa modifikovať, aby sedeli takty a celkové znenie, motivácia lekcie sa mierne upraví. Stanová ich už ponúka v slovenskej verzii. Sú to napr. Pec nám spadla, Maličká som, Pásla ovečky, Čížiček, čížiček, Ťuki, ťuki, ťukalo, Trávička zelená, Prší, prší, apod.

Cieľom MDŠ je zdokonaľiť súhrn všetkých troch analyzátorov, zdokonaľiť a vyhraniť lateralitu, zlepšiť orientáciu tela v priestore. Svojou podstatou je to metóda akusticko-opticko-motorická. Za najnáročnejšie sa považuje vytváranie rytmu za aktívnej účasti všetkých končatín - tlieskanie rukami a údery rukou do stehien, tlieskanie rukou a vydupávanie rytmu nohami. Postupne sa zdokonaľujú pohyby rúk, prstov, motorická koordinácia, zlepšuje sa priestorová orientácia, orientácia v telesnej schéme i sluchová percepcia, celková pohyblivosť prstov.

MDŠ môže byť aj súčasťou individuálneho vzdelávacieho plánu, má diagnostickú funkciu pre učiteľov i poradenských pracovníkov.